

JANUARY 2018



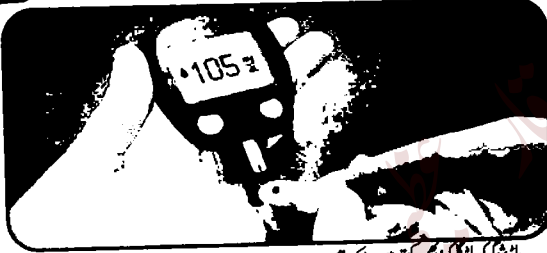
کریٹا کا دسترخوان



بلڈ شوگر

شوگر بیمار کے خون کا انتہائی لازمی اور مستقل جزو ہے۔ بیمار کے جسم کے اکثر اعضاء اسے شوگر کو اپنے ذمے کی طرح جلا کر توانائی حاصل کرتے ہیں، لیکن ایک نارمل انسان کے خون میں شوگر کی مقدار قدرت کی طے کی ہوئی حدوں کے اندر ہی رہتی ہے، جب کہ ذیابیطس کی حالت میں شوگر نارمل حد سے بڑھ جاتی ہے۔

بلڈ شوگر..... انسان کو دیمک کی طرح کھا جانے والا مرض



شوگر کی علامات

- زیادہ پیاس لگانا۔
- زیادہ پیاس لگانا۔
- کمزوری۔
- جسم میں درد ہونا۔
- وزن کا کم ہونا۔
- زیادہ پیشاب آنا۔

زیادہ پیشاب آنے کی وجہ زیادہ پیاس ہے۔ خون میں گلوکوز لیول زیادہ ہونے کی وجہ سے گلوکوز کے بالکل پیشاب میں موجود ہوتے ہیں اور یہ بالکل اپنے ساتھ پانی کو لے کر آتے ہیں۔ زیادہ پیاس لگنے کی وجہ سے جسم سے گلوکوز کا ضائع ہونا ہے۔

ذیابیطس کے مقاصد علاج

- باقاعدگی سے جسمانی معائنہ
- جلد اور پاؤں کی حفاظت۔
- خوراک کی ضروری تبدیلیاں۔

بلڈ شوگر کو بلڈ گلوکوز بھی کہتے ہیں۔ ایک حدت سے زیادہ جسم کو گلوکوز نہ صرف کاربوائیڈ ریٹس سے حاصل کرتا ہے، بلکہ پروٹین اور چکنائی وغیرہ سے بھی گلوکوز حاصل ہوتی ہے۔ گلوکوز کا ہمارے جسم میں متوازن ہونا اور ٹائڈ رہنا حدت سے زندگی کے لیے ضروری ہے۔ آج ہم آپ کو بلڈ شوگر کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں، ساتھ ہی فیکس اور ضروری ہدایات بھی کریں گے، جو کہ تا صرف شوگر کے مریضوں کے لیے ضروری اور مفید ہوگا، بلکہ ہر عام قاری کو بھی اس کی بنیادی معلومات ہونا ضروری ہیں۔

شوگر یا ذیابیطس کی تشخیص

جتنی جلدی ہو جائے، اتنا ہی مریض کی صحت کے لیے بہتر ہے۔ بروکسی سے ہمارے ہاں اتنا شعور نہیں ہے، اس لیے ٹیسٹ کافی عرصے بعد ہوتے ہیں یا پھر مریض ڈرتے ہوئے اس لیے ٹیسٹ نہیں کرواتے کہ کہیں شوگر نہ نکل آئے۔



5

بلڈ شوگر

9

پریسٹ کیمر

12

کچن اور آپ

14

آخر میں یاس ہے کیا

17

اس ماہ کا پھل... سنگترہ

20

کن کا بیوٹی بکس: فیس ماسک

22

اس ماہ کی مہمان: امین ارشد

25

کن کا دسترخوان

33

آپ کا پیغام اپنیوں کے نام

بریسٹ کینسر..... لا علاج مرض نہیں

بریسٹ کینسر دراصل کینسر کی ایک قسم ہے جو کہ خواتین میں پائی جاتی ہے۔ جنہیں تعلیمات کے مطابق پوری دنیا میں خواتین کا ایک بڑا حصہ اس مرض کا شکار ہے۔ سب سے پہلے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ بریسٹ کینسر بذات خود کیا ہے۔ بریسٹ کینسر دراصل خواتین کے بریسٹ (چھاتی) کا کینسر ہے۔

بریسٹ کینسر کی علامات، وجوہات اور احتیاطی تدابیر



ایک اعجاز کے مطابق 74 افراد خواتین پر مشتمل کے عدم قوتوان کا ٹکڑا ہوئی ہیں۔ وینزویلا میں خواتین کے عدم قوتوان کے مسئلے پر 1985ء اور دوسری مرتبہ 1996ء میں کیے گئے سروے میں معلوم ہوا کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ خواتین کی بائیسویں صدی کے پہلے شروع ہونے کے 80 لاکھ خواتین میں سے ہزاروں

وجہ ہارمونز میں یہ اعتدالی ہے

آئیے اس موضوع کو ذرا تفصیل سے پڑھتے ہیں

أهم بنى

☆ تمہاری جگہ تل مستعمل کریں ورنہ تل کا تیل مفید ہے
☆ (اگر تل سے کھانا پکا کر کھالیں تو اس سے کھانا مزید میسر ہوگا)

☆ مٹی، ہرے پتے، دلی سبزیاں، بند گواہی، کھیر،
از سارا کر جتہ کا جڑو، شملہ، مروج کا استعمال بطور

☆ چلی کا آٹا، تھیلے کے آٹے سے زیادہ بہتر ہے۔

☆ پانی بہل کر ٹھنڈا کر کے استعمال کرنے سے

☆ دن میں کم از کم دس سے بارہ گلاس پانی پیئیں۔

100%

چند غلامی اشیاء کی کیلوریز

کھانے کی قسم مقدار کیلوریز

80 چاروں کا بیجے ہوئے
80 ایک کپ

ایک درمیانی 75 کیلو پر

کیلا ایک درمیانہ
60

225 آفس کریم ایک کپ

45 کھانے کا تیل ایک چائے کا چمچہ

45 ہانم چھوڑ دیا ہے
45 میری کھال پر بھاری

45 تاریخ پساہوا دو عدد بڑے مچھے

ڈاکٹر مریم کمال منیر

خون میں گلوکوز کے لیول کو نارمل حد میں رکھنا۔
 شکر میں گلوکوز کے لیول کا سواڑ چمک کرنا
 نہایت ضروری ہے۔ گلوکز ایک مسلسل عمل ہے، جسم کو
 توانائی مہیا کرتا ہے۔ اس لیے ہمارا جسم دن رات ہر
 وقت، رہے گلوکوز کو استعمال کر رہا ہوتا ہے۔ اسی وجہ
 سے گلوکز کا خون میں لیول بھی رہے غلط ہو سکتا
 ہے۔ دوسری طرف گلوکوز کے حاصل کرنے کے
 ذرائع بھی مسلسل کام کر رہے ہوتے ہیں۔

جگر میں گلوکوز کا گلائی کوجن کی شکل میں محفوظ

ہونا۔ جبراً سوزاں کے دوسرے ابراہیم پر دس،
 حریف سے گھوکوڑ مٹانا۔

خون میں گلوکوز لیول کا چمک کرنا

اس دور جدید میں لیبارٹری جا کر ہار، بار خون کا

نجات مل گئی ہے۔ (گلو کو میٹر) اب تقریباً ہر میڈیکل

اسٹور سے ہا آسانی خریدے جاسکتے ہیں۔ ہر گلو کو میٹر

کے ساتھ اس کا طریقہ استعمال بھی موجود ہوتا ہے اور
مست آرائی طریقہ سے سکھا بھی جاسکتا ہے۔ اس

کے لیے خون کا صرف ایک قطرہ چاہیے ہوتا ہے، جو

گلو کو میٹر میں پتہ پتہ کے اور لگا دیا جاتا ہے۔

اسی میں مل جاسکتا ہے۔ لیکن یہ ہر شوگر کے مریض پر ہونا

نہیں کرتے۔

چند مخصوص ہائیں جن میں مونٹا پا، مورلی و جوات،

یورپیوں نے ان غذاؤں کا استعمال سرکاری طور پر منع کر دیا اور
یورپیوں نے ان غذاؤں کا استعمال، ورزش سے دوری اور

موجودہ دور کا طرز زندگی اہم ہیں۔

۱۱۱۔ دیکھو! یہاں کی موجودگی کی وجہ سے سورسٹروں

کر بیلا: سید زینم! کم از کم ایک چھپرے کا جوس خون

اور پیشاب میں شکر کی سطح کو حیرت انگیز طور پر کم رکھتا ہے۔

کر لی ہے :- اٹھ سے دس عدد روپے سن کر

تہذیبی پیش قدمیوں، نگرہ پریشانیوں اور عالمی احساسات نمایاں ہو جاتے ہیں، ان میں سے 52 فیصد خواتین کی پیش قدمی کے مرتبے میں اعلیٰ سے تا سفلی پریشانیوں میں کہ خودی پر غور شروع کر دیا تھا۔ اس کے باوجود ماہرین کا اصرار ہے کہ یہ انکم ہائیلٹی کی پہلی کوشش تھی یہ سب خواتین کے اپنے دماغ کی اختراع ہے۔

دینے نیز فیضِ مختل اور نوری سروس کے ڈاکٹر کا بیان
کا کہنا ہے کہ بڑا کم ایس 20 ویں صدی کی بیماری ہے اور
اس کی بنیادی وجہ جدید معاشرے میں خاتمن کے بدلنے
ہونے کر رہا ہے سب ایس 20 ویں صدی کی بنیادی بیماری
نہ کہ اور بدستور باقی بوجھ ہے اگر خاتمن غذا کا خیال
رکھیں ورزش کے لیے وقت نکالیں باقی بوجھ کے نکلنے
کوئی قابلِ ملاحظہ علاج کریں تو صرف چار ماہ میں یہ
کیفیت ختم ہو سکتی ہے

خفا میں میری سٹیلر کی جہان میں اس طرح کی زیادتی کاٹا جاتی ہے، تاہم سرچ سے چٹا ہے اس طرح کو کھود کرنے سے خفا میں اس سٹیلر میں شیطانی کی علامات پیدا ہوئی ہیں۔ اس سلسلے میں خصوصی ورکشاپ کو فراہم کیا جائے گا تاکہ اس اطلاع میں اس طرح کی کسی ایک جدید جہاز میں خفا میں ہارن کے فخر حوتان ہونے کی وجہ سے یہ شکایت بھی بہت عام ہوئی ہیں، یہ ایک ایسی ہی کیفیت ہے جس میں ہم کھانسی میں سے فکھل جانے والے طبیات جسم کے کھس سے اعلیٰ میں کسی ختم ہونے لگتے ہیں، جہاں ان کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ مفعول خفا میں دور سے ملنے والی اور عمر کی 20 دور پہلی میں موجود خفا میں اس طرح کی 60 سے 70 سالہ جہاں میں ہمارے عمر کی عمر میں 11 سے 16 سال کی عمر میں 10 سے ایک قانون میں یہ شکایت دھکی جاتی ہیں، اس کی علامات مختلف ہو سکتی ہیں، لیکن سب سے زیادہ تکلیف دہ چیز یہ کہ اس میں ان میں ہونے والی شدت سے ہر طرح کے علاحدہ کے لیے یہ معمول کے مطابق ذہنی اور ناس کے لیے اس میں جو خفا میں نے کی صلاحیت سے آگاہ ہونے کی صلاحیت سے

محرم ہو جاتی ہیں۔

[illegible]

ایک اور مصیبت بریسٹو سے زیادہ خاتون میں ایک
 ہر نظر پاک خرابی کا فہرہ و ذکر کی دھمکی جاتی ہے، خاتونوں کے
 لیدی نظام سے متعلق اعضا میں کہیں بھی غیر منظم کی
 ٹھنڈی بن جاتی ہیں جو دم کی اندوڑی دیکھوں سے جڑی
 ہوتی ہیں، بعض اوقات کان کا سائز پکڑ کر ہٹاتا ہے۔

2۔ بریڈ کینسر وراثتی

کے لیے

خواتین میں اس نفع دہرے کیلئے وراثی جینیاتی خاصگیں ایسے ہیں کہ جب کہ جینیاتی خاصگیں کی حامل خواتین کو اپنی زندگی میں اس مرض کے ہونے کے 84 فیصد امکانات ہوتے ہیں۔ جینیاتی خاصگیں رکھنے والی خواتین کیلئے دیگر اس طرح کے خاص نظر یہاں کو پیش کرتی ہیں جو مادیاتی ہیں۔ جبکہ دیگر خاصگیں ایسے ہیں۔ پارکینسن ایسڈ ڈیسکس ریجنل جنیک ہائڈرو سے شلک پروفیسر ٹیڈ کا کہنا ہے کہ جینیاتی خاصگیں ناقابل یقین حد تک ڈی این اے کے بڑے ٹم میں جینیاتی تبدیلیوں کا سرنگانے کے لیے ایسی ہی حالتوں ہیں کہ جب کہ ان کے انفریوی جنوم کے تجربے کے لیے بھی تبدیل کیا جا سکے۔

یونیورسٹی آف میلبورن اسکول آف پاپولیشن سائنس

کے پروفیسر جوہن ہو پر نے کہا ہے کہ اس نئے جین کا کالم ہونے کے بعد طران صحابہ لبرائی تحقیق کے راستے ہمارا ہوں گے۔ پہلی دفعہ یہ معلوم ہوا ہے کہ جھاتی کے سرطان کی اصل وجہ یہ ہے جین جن سے ہمارا نو عیت کے 12 بدلے ہوئے جین پر مزید تحقیق جاری ہے۔

آسٹریلیا کی پانورمی آف آب و ہوا میں نے ایک سالہ تحقیق سے کشف کیا ہے کہ چمکی کے کینسر میں جراثیم سے ان کے عزیز و اقارب کے دیگر اقسام کے کینسر میں جراثیم ہوجانے کے فطرت ہوجاتے ہیں۔

سائنس میں چمکی کے کینسر میں چمکی کے کینسر میں جراثیم کی چمکی میں ایسے خراب جراثیم ملتے ہوئے ہیں جو پشال ہوتے ہیں جن سے دیگر اقسام کے کینسر پیدا ہوجانے کے فطرت سرت نکا ہوجاتے ہیں۔

دوسرا تحقیق میں اس تحقیق میں ماہرین نے یہ کشف کیا کہ اگر کوئی خاتون 35 سال کی عمر سے چمکی کے کینسر میں جراثیم سے

تو ان کے والدین اور بہن، بھائیوں میں چھٹی، پچیس برسوں، درمیان، روایت اور دیگر کثرت میں جھگڑا ہونے کے خلاف اس کی نگاہ بڑھ جاتے ہیں۔ سائنس ماہرین کا کہنا ہے کہ خراب جنمو جو کینسر کے خلاف مدافعت کرتے ہیں ان لوگوں میں نخل ہوتے رہتے ہیں۔ لہذا وقت پر بہن کی تشخیص انہیں کی نسلوں میں نخل ہونے سے روک سکتی ہے۔

3۔ کمپنسر کی وجوہات میں ماحولیاتی

کے ساتھ درج ذیل مسائل ہوئے ہیں۔
 ۱۔ کینسر ریسرچ فاؤنڈیشن آف پاکستان کی تحقیق کے مطابق اس کے بہت سے درجہ اولیٰ کے علاوہ خاتون میں انتہائی نیک ذریعہ جالوں کا استعمال بھی ہے۔ اس بارے کی اپنی بارہولہ اسٹیٹسٹ آف انڈیائی انڈی کینسر کی ایسا کی حدود دائرہ خارجہ پہنچی کا کہتا ہے کہ پاکستان میں خواتین کا چارہ وہ بھی نہیں ہیں یا غیر ملکی یا قرضہ نہیں اپنی صحت کے بارے میں اس کا بھی خیال نہیں۔
 ۲۔ خاتونہ خاتون کے بچوں جالوں اپنی صحت سے بہت کم سائز کے برقی برقی ہیں، جس سے ان کی صحتیں بھی راتی ہیں اور اندر ختم نہ جاتے ہیں۔

جو کہ خطرناک بھی ہو سکتے ہیں۔ ڈاکٹر خالدہ مچلی کے مطابق نگر بریڈیٹس بلکلم، ٹائیگولن اور خاص طور پر ایسے رنگ برے بریڈیج چھانی کے بغیر کہ سبب بن سکتی ہے، کیوں کہ کالا سرخ سورج سے کم رنگ خطرناک شخصیات جذب کرتا ہے جو انسانی جلد اور خاص طور پر چھانی کی جلد کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر خالدہ مچلی نے چھانی کے نیسر کے رنگ، ماحول کا رنگ کر کے ہوئے کہا کہ ان کی تحقیق اور مشاہدے کے مطابق ان خواہشیں میں چھانی کے نیسر کا قدرتشہ زیادہ ہوتا ہے جو نیل اور دھونے کے رنگ، جن کا تعلق کم کھانا کھانے سے ہوئی ہیں میں نیسر کا مرض کافی کم دیکھا گیا ہے۔ چھانی کے آلودگی نیسر ہونے کا ایک پورا سبب ہے اور ڈاکٹر خالدہ کے مطابق بڑھتی ہوئی فضائی آلودگی بھی دیگر نیسر کی طرح چھانی کے نیسر کے مرض بڑھنے کی ایک وجہ ہے۔ اس کے علاوہ جو خواتین ایسی جمہول کے قریب رہتی ہیں جہاں کپڑے کی آزاد کارخانہ ہیں، انہیں بھی چھانی کے نیسر کا قدرتشہ ہوتا ہے، جب کہ کھنوں میں نیسر کے ادویات کا استعمال اور کمروں میں استعمال ہونے والی کیڑے مار ادویات بھی نیسر میں اضافے کا سبب ہیں۔ یہ بات انتہائی کافی ضرور ہے کہ بریڈیج، مرہ اور مادی کا دوسرے بند ہونا ہے۔ بے لادانی اور خاندانی چھانی کے نیسر یا اور کسی کے نیسر چھانی کے نیسر پیدا کر کے یا ختم کر جو بات ہیں۔

4۔ **ایریسٹ کینسر** کی وجوہات میں

غذا کا غیر متوازن ہونا کیا کیا وجوہ ہے

پاکستانی خواتین کا اہم خوردہ سہارا اپنے شوہر اور بچوں کی غذا کا ذخیل رہتی ہے، لیکن خوراکی غذا بہتر نہیں رہتیں، جس سے وہ دوسری کی بیماریوں کی طرح کینسر کا شکار بھی ہو سکتی ہیں اس لیے متوازن غذا میں بہت ضروری دھاتوں کی کمی کے مطابق وہ خواتین جو زیادہ بینک کا ذخیل رکھتی ہیں، ان میں خوراک کا کینسر جاننے کی سبب بن سکتا ہے

دیکھا گیا ہے کہ خوراک راقی خواتین کی ایک حقیقی پرہیز میں تیار کیا ہے کہ کوشش کو بھونچا ضروری ہے مگر بھانا کوشش کثرت سے استعمال کرنے کی علامت جسم

کچن اور آپ

میں تو ہرگز، ہرگز متعلق نہیں۔ آگہ دل میں اترتا ہے تو یہ جو ہم لڑکیاں ہزاروں روپے کا مہک آپ کر کے، عروسی لباس میں تیار ہو کر بیٹھتی ہیں تو اس کے بجائے یہ ہونا چاہیے کہ شیف کے لباس میں، سر پر کپڑہ کر اور ہاتھ ہاتھ اپنے ہاتھوں کی تیار کش پکڑ کر حجلہ عروسی میں بیٹھ جائیں۔

کچن سے متعلق عندلیب زہرا کے دلچسپ جوابات



1۔ آپ کیا سمجھتی ہیں کھانے کے لیے جیا جاتا ہے یا پیئے کے لیے کھایا جاتا ہے؟

ج۔ میں تو یہی سمجھتی ہوں کہ چنے کے لیے کھانا، کھانا جاتا ہے، لیکن ہماری قوم کی اکثریت ”کھانے کے لیے“ کہتی ہے۔ اور کھانا بھی ایسا جس میں خدا نیت ہوتا ہو، جس زبان کا ذائقہ یا چکا ضروری ہو۔

2۔ مگر کام کا چ خصوصاً کچن میں آپ کی دلچسپی کس حد تک ہے یا پڑھنے کا شوق آپ کو کون سے دور رکھتا ہے؟

ج۔ بہت زیادہ ہے، مجھے مگر صاف رکھنے کا سجانے کا بہت شوق ہے۔ جب میں پھولی پڑھی اور مڑی یا سے کھیلنے کی عمر کی لڑکیاں کا مگر چٹائی کی، چٹائی کی، اب مگر کوئی اسی طرح صاف رکھی ہوں، مجھے کبھی یہ خیال نہیں آیا کہ صفائی کرنا، فرش دھونا، داش ردھنا، پکڑے دھونا ماسی کا کام ہے، مگر آپ کا

ہے، تو اسے صاف رکھنا آپ کا کام ہے اور کھانا پکانا بھی اسی طرح پسند ہے، میں اپنی کلاس میں بہترین اسٹوڈنٹ کی، لیکن کتابیں، ٹیٹ بھی بہانے بنا کر نہ سبب نہیں ہے کہ ان کی وجہ سے مگر کا کام نہیں کرنا۔

3۔ پیشہ ایسا نہیں ہوتا کہ کھانا مزے دار ہے، کبھی نتائج برعکس کی ہوتے ہیں؟

ج۔ ہاں! ایسا ہوتا ہے کہ سوچا کچھ تھا اور بن کچھ اور نکلا، کبھی اتنا لذیذ نہ بن سکتا جتنا سوچا تھا۔ مثلاً درد محوڑا سا نرم ہو گیا یا سارن میں چٹنی تیز ہو گئی، لیکن ایسا کھانا بھی نہیں بنا کر اٹھا کر بھیج دیا جائے۔ (شکر ہے)

4۔ کون سی رائٹرز پڑھتے وقت کھانا دھواں ہوا؟

ج۔ میں رات کو لیٹ کر رسالے پڑھتی ہوں۔

کیا کدوں چھن کی عادت ہے، نہیں چھٹی، غم کو پڑھتے وقت میں اور کدوں کے ماحول سے کٹ جاتی ہوں۔ اسی کو پتا ہے ”پگ“ کی روح کی اور دنیا میں

تو دنیا کی پگ کی تھی۔ انڈی ہن سے تو یوں کا کھانا شور بہا دیا اور کچن کے ابو کے سامنے رکھی۔ ابو نے بڑے شوق سے کھا لیا اور خوب خوب تعریف کی۔ میں بہت خوش ہوئی۔ (ابو نے پتا نہیں لگنے دیا کہ میں انڈی ہوں۔) اس بات نے کوگ کا شوق بڑھا دیا، یہ اور بات کہ تجرباتی کھانے (ابو کی کھانے پڑتے۔)

(آج انڈی ہن ہیں تو بس یہ یادیں ہیں۔)

8۔ آپ کون سے رشتے دار ہیں جن کی قاضی کے لیے آپ کو کچن میں جانا نا کارگر رہا ہے؟

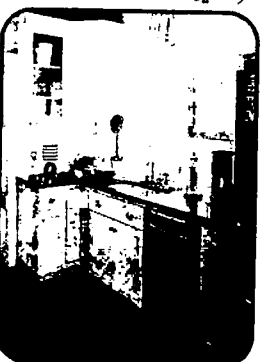
ج۔ کوئی نہیں۔ مجھے میزبان بننا پسند ہے۔ ہر ایک اپنا رزق ساتھ لاتا ہے اور کوئی ہمارے گھر یا دسترخوان سے ناخوش نہیں نہیں گیا۔ یہ ابو اور اسی کی ہدایت ہے۔

9۔ رسالہ میں پہلی ڈش؟

ج۔ ابھی وہ وقت نہیں آیا۔

10۔ آپ کے خاندان کی انڈی ڈش۔

ج۔ ہم اردو اسٹیک ہیں، لیکن دادی نے بکریوں مختلف زبانوں کی وضاحت دی ہیں۔ پھالی، کھیر، گلگت، سوکانی ڈشز کے رنگ ہماری جلی میں نظر آتے ہیں۔



13

پر راز رکھتی ہے۔ اس لیے اب تو رسالہ ہاتھ میں نہیں دیتی یا کھانا پکانے نہیں دیتی۔ سوا بک کوئی واقعہ ”قول“ پڑے، میں ہوں۔

5۔ ماحول پر کھانا جاتا ہے کہ ”ان“ کے دل میں

اترے کا راستہ مدد سے ہو کر نہتا ہے، آپ کا کیا خیال ہے؟

ج۔ پتا نہیں یہ ”قول“ کس باورچی کے خاندان کی تھی، دادی کا تھا۔ جوان کی اپنی پوتی یا دوسی کے لیے ہوگا۔ چھٹوں نے سارے عالم کی لڑکیوں کے لیے اعلان خاص کر دیا۔ میں تو ہرگز، ہرگز متعلق نہیں۔ اگر دل میں اترتا ہے تو یہ ہم لڑکیاں ہزاروں روپے کا میک آپ کر کے، عروسی لباس میں تیار ہو کر بیٹھتی ہیں تو اس کے بجائے یہ ہونا چاہیے کہ شیف کے لباس میں، سر پر کپڑہ کر اور ہاتھ ہاتھ اپنے ہاتھوں کی تیار کش پکڑ کر حجلہ عروسی میں بیٹھ جائیں۔

ج۔ ابھی وہ وقت نہیں آیا۔

6۔ لوگ آپ سے زیادہ تر کس ڈش کی فرمائش کرتے ہیں؟

ج۔ چاول۔ میں ہر قسم کے چاول اچھے پالیتی ہوں۔ امی کو میرے ہاتھ کی جائے پسند ہے۔ دودھ پتی، کھیر کی جائے، کالی جائے، پستی روٹی بھی اچھی لگتی ہے۔ بہن کو کڑھی پسند ہے۔ شکر ہے سب کو پسند آتے ہیں۔ میں ملائی اور بیگ بھی کرتی ہوں۔ شمار سے گلاب کا پھول، پیاز کے پھول، کا جرمولی کے پھول اور ہری مرچ کے اچر پک، کزنز اور چھوٹے بچے پسند کرتے ہیں۔

7۔ پہلی ڈش کون سی بنائی تھی؟

ج۔ میں نے دس سال کی عمر میں آلوسی میجا (چائیک اور سفید) اور چاول ہالے تھے۔ (ای کو بخار تھا۔) سب کو یہ قیمت لگ تھا۔ ساتویں کلاس میں

کچن کتاب

کچن کتاب

12

آخر..... سن یاں ہے کیا؟

سن یاں آپ کے جسم میں بہت سی تبدیلیوں کا آغاز ہے۔ مچھوہ کوئی بیماری نہیں ہے، جس کا علاج کیا جائے۔ یہ بڑھتی عمر کا تقاضا ہے اور ایک قدرتی عمل ہے۔ اس سے ظاہر ہونے والی علامات اگر آپ کے لیے قابل برداشت نہیں ہیں تو اس سلسلے میں معالج سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

سن یاں اپنے طرز زندگی پر نظر ثانی کرنے کا بہترین وقت



مغربی معاشرے میں لوگوں کا اوسط عمر اڑھائی لاکھوں کے مقابلے میں بلاشبہ زیادہ ہے اور یہ فرق خاصا ہے، جیسے ہی ملک برطانیہ نے اپنی 80 ویں سالگرہ منائی ہے اس کی وجہ کیا ہے دنیا کے ہر خطے کے انسانوں کی کم دیش خراب حاصل کرنے کی ضرورت ایک جیسی ہی ہوتی ہے، پھر عمر میں اتنا فرق کیوں۔ ایک بڑے طبقے کا خیال ہے کہ وہ لوگ اپنی صحت کے معاملے میں بہت متلا ہوتے ہیں۔ ہر چیز اور ہر غرض سے زیادہ غرض یہ کہ یہ ہی ہوتی ہے کہ جو وہ کھا رہے ہیں یا جو کسے وہ کر رہے ہیں۔ انسانی صحت پر اس کے کیا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ بلاشبہ ان کی طویل یا لمبی عمر صحت کا لازماً جہاں ماہمی اور معیاری خوراک، حتیٰ الامکان آلودگی سے پاک ماحول ہے، وہاں سب سے اہم چیز ہے صحت کے بارے میں شعور۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں ابھی تک اور بالخصوص خواتین میں صحت کے معاملے سے ابھی انہماک کم بلکہ

سن یاں کیا ہے؟

سن یاں اس کیفیت کا نام ہے جب عمر میں کوئی تبدیلی ہو جاتی ہے۔ یہ کیفیت دو الفاظ کا مجموعہ ہے۔ سن عرصے کی نشاندہی کرتا ہے، جبکہ یاں کا مطلب ہے حسرت یا بے چارگی و شہرہ یعنی یہ دور ہے جب صحت اور انسانی کی بوجھری میں اپنا کردار ادا کرنے کے قابل نہیں

رہتی۔ آپ یاں اور شوہر کی یکدہی ہمیشہ کے لیے بجز ہو جاتی ہے۔ بات یاں کوئی چاہیے کہ انسانی جسم میں سن یاں قدرت کے ایک نام نظام کا حصہ ہے اور جس طرح انسانی جسم میں صحت کے ساتھ ساتھ تبدیلیاں آتی ہیں، یہ بھی ایک نوعیت کی تبدیلی ہوتی ہے۔ لازمی بات ہے جب بدن کو رورور ہوتا ہے تو اس میں انسانی کو چاروں ساری رکتیں صلاحت میں کمزور سے کمزور رہتی گئی ہے اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ صحت میں ہونے کی صلاحت سے محروم ہو جاتی ہے۔ ہمارے قدرتی نظام کے تحت جو ہر دن جسم میں موجود ہوتے ہیں ان کی ضرورت نہیں رہتی اور جسم اپنے شریان اور جراثیم بدنوں ہمارا کم کم کرتا ہے۔

سن یاں کب شروع ہوتا ہے؟

سن یاں اوسطاً عمر کے پینتالیس سے پچھن سال کے درمیان ہوتے ہیں ہمارے لیکن ملازمت دار جاہل سال اور بعض خواتین میں پچھن سال کی مشاہدے میں آتا ہے۔ لہذا مغربی ملکوں میں اکثر خواتین چالیس سال کے بعد ڈاکٹروں سے اس معاملے میں مشورہ کرتی ہیں۔ سن یاں کے بارے میں علامات اور اس میں ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں معلومات حاصل کی جاتی ہیں۔ تاہم ہمارے ہاں اکثر خواتین اس دوراں میں اپنی بدقسمت کیفیت کو کبھی بھیک طرح سے سمجھنے کی صلاحت نہیں رکھتی۔ سن یاں کے دوران اس بات کی بہت اہمیت ہوتی ہے کہ گرد والے متعلقہ خاتون کا خیال رکھیں اس سے کوئی ایسا کام نہ کریں اور نہ کوئی ایسا کام کریں جس سے اس کی جسمانی اور ذہنی صحت پر بالکل اثرات مرتب ہونے کا خدشہ ہے۔

ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ جس طرح جنس کے شروع میں ایک لڑکی کے سمجھ و حال میں تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں بالکل اسی طرح جنس کے خاتمے کے دوران بھی یہ خاتون کی حالت، مزاج، جسم کی ساخت اور جسمی اور معاشرتی تبدیلیوں کے انسانی جسم پر رد عمل کا یکساں جاکسا

جنس کا اچانک بند ہو جانا

یہی اور کہنے میں آیا ہے کہ جنس بعض اوقات ایک دم بند ہو جاتا ہے۔ روزانہ عام طور پر جنس کی بندش مختلف وقتوں سے ہوتی ہے۔ کبھی ایک ملائش آتا بند ہو گیا، پھر چند ملازمت زیادہ آگیا۔ کبھی معمولی سا خراج ہوا اور کبھی بے رنگ۔ جنس کی بندش سے پہلے اس کی کئی شکلوں سے صورت کو سامنا کرنا پڑتا ہے جنس کی بندش کے بعد بھی سب عمر میں تبدیلیاں ایک ہی نہیں آتیں۔ بعض خواتین بہت دلی محبت میں ہو جاتی ہیں، جب کہ بعض دلی پٹی ہو جاتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کو سمجھنے کرنے کا تلفظ خاتون میں مختلف انداز ہے۔ کچھ سمجھتی ہیں کہ اچھا ہوا کہ اب باہماری کے محبت سے جان چھوٹ گئی عمل سمجھنے کے خوف سے یہی نعمت لگتی ہے اور اس کے بعد کی تکندہ تکالیف سے گریز اور آزاد ہو گئے، لیکن خاتون کی ایک بڑی تعداد ایسی ہے جو اس تبدیلی کو کافی دیر سے قبول کرتی ہیں اور بد حالی طور پر کائی منتشر رہتی ہیں۔ عام طور پر جب جنس آتا بند ہو جاتا ہے، خواتین ہلکی بات یاں کی بجلی ہوتی ہیں بالکل جسم میں مردوں کی جسمانی کا طریقہ اچھا سمجھتی ہوتی ہیں۔ ان کا زیادہ وقت گھر میں گزارتا ہے اپنے اس

اس کا ماہ پھل سنگترہ

سنگترہ گنے رس میں وٹامن سی اور کپلشیم وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، سنگترہ مغز بہت تازہ اور پیدیں کی شدت کو کم کرتا ہے سنگترہ کا چھلکا خشک کر کے مختلف اینڈوز کے کام آتا ہے جس سے چھوٹے کے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

سنگترہ کی افادیت اور خواص



اس کا رنگ سرخ زردی مائل اور ذائقہ چٹائی دار شیریں ہوتا ہے۔ پھل سنگترے ترش اور شیریں ہوتے ہیں اس کا مزہ سرد ترش سے سرد ہے اس کی مقدار خوراک میں سے پانچ تا نیک ہے اس کے کئی ایک فوائد ہیں۔

سنگترہ کے فوائد

- 1- سنگترہ دل کی قوت بڑھاتا ہے۔
- 2- سنگترہ مفرح ہوتا ہے اور پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔
- 3- جسم کی حرارت کو دور کرتا ہے۔
- 4- اس کا چھلکا خشک کر کے مختلف اینڈوز کے کام آتا ہے جس سے چھوٹے کے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ سنگترے کا چھلکا خشک کر کے تھوڑے گرم سوس کا تیل ملا کر چہرے پر لپ کر کے اور ایک گھنٹے بعد دھو لینے سے چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔
- 5- نفعان، وحشت اور کینسر کو دور کرتا ہے۔
- 6- اس کے استعمال سے وہابی پتھر پانی ترہیب نہیں آتا۔
- 7- جن لوگوں کو زہریلیت کی شکایت ہو سنگترے کے چندہ استعمال سے بالکل ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- 8- ہیڈ، مالوں، ٹائیفائیڈ اور گرمی کے اسہال کے لیے سنگترہ کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔
- 9- سنگترے کا شربت پیاس کو تسکین دیتا ہے اور قوت قلب کے لیے مفید ہوتا ہے اس کا طریقہ یوں ہے

کہ سنگترہ کا رس ایک سرور چٹائی دیر ملا کر پکلی آج پر شربت تیار کریں اور دو گالے شربت صبح وشام استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔

10- اگر سنگترے کے کھانے سے بڑھتی ہو جائے تو فوری طور پر دو گالے گڑ کھائیں، طبیعت بالکل صحیح ہو جائے گی۔

11- سنگترے کا رس کھل کر بیکوں میں جھریں، بھرہن بیکوں کا تیل ہونے پانی میں بھدیں۔ پھر کھاک لگا کر اس پر مرم چڑھائیں اور مزید کچھ دیر گرم پانی میں رینڈیں اس طرح سنگترے کا رس محفوظ ہو جائے گا اور حسب ضرورت استعمال کیا جاسکتا ہے۔

12- شیر خوار بچوں کو سنگترے (ٹھٹھے) کا رس بے حد مفید ہوتا ہے۔

میں غیر طاقتور تازن کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔
ہارین کا کہنا ہے کہ خواتین اس کو پودا کرنے کے لیے رمضان ایک کپ دودھ کو اپنی غذا کا لازمی حصہ بنا دیں اس کے ساتھ بائو میک ٹیکمیا میں سے مکینیزم فاس تھری ایکس دن ہمیں سولہ گرن کھانا چاہیے۔ کچھ ہارین سوتے وقت سیلیم 30 کی بھی ایک خوراک کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ کھانے میں کالز بوز رنگ کی جیزول کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔ تمام سائٹ بھی اپنی غذا میں شامل رکھیں اس طرح اس میں کثرت کو ایک صورت کم سے کم کر سکتی ہے۔ غذا کے استعمال سے بھی انڈروجن ہارمون کے توازن کو بہتر بنانے میں مدد ملی جاسکتی ہے مثلاً پاش کے بغیر جاول (بھوڑے) بے چھنے آئے گی روٹی کے علاوہ مرثی یاں سرخ انگو شربت کے ہارین کا کہنا ہے کہ اگر سن یاں سے پٹنے کی تباہی خواتین نے وقتی طور پر کر رکھی ہو تو نفیالی اشتہار سے بھی انہیں کم سے کم پریشانی کا سامنا کرنا پڑے گا۔



محکم کتب خانہ

کردار میں وہ ماحشراتی لوجی بچے سے بہتر طور پر آگاہ ہوتی ہیں بلحاظی بولادوں کی کسی سزا کا کارکنی راقی ہیں۔

خواتین کیا کریں؟

سن یاں کے مکمل ہونے تک جنسی آنا بند ہو جاتا ہے اس عرصے کے شروع ہونے ہی خواتین کو اپنی غذا پر خصوصی توجہ دینی ہوگی اس سے کسی غذائی ہونگی جو بہتر اشتہار سے صحت کے لیے مفید ہو اور جسم کی تمام ضرورتیں پوری کرتی ہو۔ کیوں کہ خواتین کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ اس میں مرضیں پڑھیں بھی گھناہم ہو جاتا ہے اور پڑھیں کمزور سے کمزور ہوتے لگتی ہیں۔ ڈاکٹر دیکھتے ہیں غذا کے ساتھ ایک کپ دودھ روزانہ پینے کا ضرور مشورہ دیتے ہیں۔ کیوں کہ سن یاں میں پڑھوں کے بہت جلد نوٹ جانے کا غدار ہوتا ہے۔ یہ اعداد بہت بھر پور کی ہو جاتی ہیں۔ اس میں عرصہ زیادہ دودھ بھی بہم نہیں دیتا ہوتا بہتر ہے کہ اس معاملے میں ڈاکٹر سے مدد لے لی جائے اور اس کے لیے وہ آپ کو ایک ڈائن پلان دے گا جناب کے جسم کو مطلوبہ زمانہ علاوہ دیگر ضروری اجزاء فراہم کر سکی۔ ڈاکٹر دھان ڈی کے استعمال کا بھی مشورہ دیتے ہیں۔ جنس ڈاکٹر دھان لکھتے ہیں، جب کہ بعض کا خیال ہے کہ خوراک سے حاصل کیے گئے دھان گولیوں یا کپسول کی صورت میں لینے والے دھان منتر سے بہتر ہوتے ہیں۔ خواتین کو روزمرہ کی غذا میں بھی مکینیزم اور دھان ڈی کی مقدار کم ہوتی ہے کہ بہت سے لکھوں میں اور مکالوں میں تو وہ پ کا زنگریٹس ہوتا۔ مکینیزم کی کم مقدار مشہور نہیں ہونے دیتی اور دھان ڈی کی مقدار دودھ کا کم نہیں ہونے دیتی، لہذا بہت ضروری ہے کہ اگر وقت ملے تو کھانا بہت صوب کے سامنے کھانا ارا جائے، اس سے بھی بڑی مقدار میں دھان ڈی مل سکتے ہیں۔ ہارین کا کہنا ہے کہ اس میں جسم کے لیے نیکو کی ضرورت اور بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ کیوں کہ بدن میں یہ ہارمون کے کم پیدا ہونے کی وجہ سے ہونے والے افعال

فیبس ماسک

آج کل گھریلو ماسک تیار کرنے کا رجحان فروغ پا رہا ہے۔ گھر میں بنائے جانے والے ماسک کا ایک فائدہ ضرور ہے۔ وہ یہ کہ آپ کو اپنی جلد کے تقاضوں کے مطابق اس میں لیجر رکھنے میں آسانی ہو سکتی ہے۔

ماسک کا استعمال چھریہ کو نئی شادابی عطا کرتا ہے



گھر کیلئے ماسک استعمال کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو اپنی جلد کی نوعیت سے بخوبی آگاہی ہو۔ بہت سے ماسک پکڑیں، ہنزلیں، اٹھڑوں اور دھاروں میں سے بھی تیار کیے جاتے ہیں۔ انھوں کو ماسک کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان اس لیے زیادہ ہے کہ ان سے ہر قسم کی جلد پر ملے جاسکتے ہیں اور اس کا طریقہ استعمال بھی آسان ہوتا ہے۔ تازہ پکڑیں مثلاً اسٹراپیری کو بھی ماسک کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسٹراپیری کو کلہ پالے والے اچھی طرح چال کر چہرے پر ملنے، اس طرح کیلے کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کیلے میں دھانیں، گندھ، فاسفورس اور پوٹاشیم کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جلد پر انھیں استعمال کرنے کا رجحان بھی عام ہے۔ عام طور پر کیلے حساس جلد کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

اسٹراپیری کا ماسک

زم اور چمک دار جلد کے لیے یہ بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ اس کی تازہ پکڑیں، اچھی شادابی لیں۔ ایک کپ میں ڈال کر انھیں اچھی طرح کاڑھا کر لیں، پھر اسے چہرے اور گردن پر مل کر سوکتے دیں۔ بعد میں اسے شام کو پانی سے صاف کر لیں۔ اس سے جلد میں

تازگی اور چمکی پیدا ہوگی۔ یہ ماسک ہار میں تیز صورت میں بھی دستیاب ہے۔

ککڑی کا ماسک

ککڑی میں سلفور بورک کان کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ شام کے وقت جلد میں پیدا ہونے والی کھن اور بڑھری کو دور کرنے کے سلسلے میں یہ بہت مفید ہے۔ ککڑی کے چتر کو بے کر دو چمچے پاؤڈر کر کے ایک گلاسٹرے کے ساتھ اسے چمکیں۔ اسے چہرے اور گردن پر اچھی طرح لیں۔ سوکتے پر اسے شام کو پانی سے صاف کریں۔ بعد میں چہرے اور گردن پر غصھا پانی ڈالیں اور سوکتے دیں۔

خمیر کا ماسک

یہ طور پر تازہ چہروں کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ ایک چمچ خمیر سے کر حلوے سے دی میں اچھی طرح ملا لیں، پھر اس سے چہرے کے طور پر تازہ چھوٹوں پر لگا لیں۔ پندرہ منٹ تک سوکتے دیں اور پھر پکڑ کر بعد میں شام کو پانی سے صاف کر لیں۔

کھیرے کا ماسک

کھیرے میں سلفور بورک کان کی مقدار میں پکڑا جاتا ہے۔ اس ماسک کا استعمال دن بھر کی کھن کے اثرات چہرے سے ازال کرنے کے لیے بہترین ہے۔ کھیرے کی قاشیں پندرہ منٹ ڈال کر چمکیں۔ دو چمچے کے چمچے دو دو ایک انچ سے فیڈی، اچھی طرح اس میں ملا لیں اور پھر اسے چہرے اور گردن پر غصھا پانی ڈالیں اور شام کو پانی سے صاف کر لیں۔

تھوہے اور دھس کا ماسک

تھوہے کا ماسک بھی جلد کی خاتین کے لیے ایک اچھا ماسک ہے۔ یہ ماسک ایک چمچ تھوہے، ایک چمچ تھوہے میں دی کو لگا کر تیار کیا جاتا ہے۔ اس کو لگانے کا طریقہ یہ ہے

کہ اسے چہرے اور گردن پر پکڑا لیا جائے اور پندرہ منٹ بعد پکڑ کر پانی اور کچھ دیر بعد غصھے پانی سے چہرے کو صاف کیا جائے۔

انٹاس کا ماسک

اس ماسک کے استعمال سے چہرے کے سرخ ہونے زخم ہو جاتے ہیں اور یہ چہرے کی شادابی میں اہم کردار کرتا ہے۔ ایک پیالی میں چھوٹی کپ انٹاس کا رس جوڑ سے لکھ لیں اور اس رس کی دو کھنیں اپنے چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد اسے گرم پانی سے صاف کریں۔

خشک خوبانی کا ماسک

یہ ماسک تمام قسم کی جلد کے لیے بہتر ہے۔ اس کی تیار کرنے کے لیے دو خشک خوبانیوں کے کڑا ہات کے لیے پانی میں پکڑیں۔ دو گندے کھلی آجی پر پکڑیں۔ جب اچھی طرح گل جائیں تو انھیں سل لیں اور اس مرکب کو بطور ماسک چہرے پر استعمال کریں۔ دس منٹ بعد اسے پانی سے صاف کریں۔

نٹانٹ کا ماسک

نٹانٹ کا گواٹھل اس میں اور اچھی طرح چل لیں۔ پھر اس میں ایک چمچ خاص شہد بھی شامل کریں۔ اسے چہرے پر پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں۔ پھر چھڑا دو ڈالیں۔ چہرے کی رنگت صاف ہو جائے گی۔

کاچر کا ماسک

کاچر کا پانی نکال لیں اور فرنگ میں رکھ دیں۔ جب غصھا ہو جائے تو روٹی کی مدد سے چہرے پر لگا لیں۔ یہ عمل دن میں تین مرتبہ کریں۔ رنگ صاف کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

انڈیہ کا ماسک

ایک انڈیہ لیں، ایک لیٹوں میں انڈیہ توڑ کر اس کی سفیدی اچھی طرح صاف کریں۔ اس میں لیٹوں چھڑا کر

اس ماہ کی مہمان: امیر ارشد

کہانا بنانا میں نے اپنے فطری حس سیکھا، مکیوں کہ میں نے امی کو بچپن سے جاب گوشت دیکھا، بابو ایک بات ضرور کہتے تھے کہ ”کہانا پکانا سیکھ لو اپنے سسرال میں ہماری ناک نہ لگوا دینا“ چونکہ میری شادی برابری سے باہر ہوئی تو میں صاحب کر خاندان والے کہتے تھے چونکہ لڑکی گراموں میں کام کرتی ہے اس لیے اسے کچھ نہیں آتا ہوگا۔

شاہین رشید کے سوالات..... امیر ارشد کے دلچسپ جوابات

ایک پرتھی تو اس وقت ہی لے گا کہ چپیاں چھوٹی ضرور ہیں، لیکن انھیں کام کی عادت ابھی سے ڈالنی چاہیے چنانچہ اسی نے میری پہلی ڈیڑی جو لگانے کی وہ کھانے کے برتن لگائے اور کھانے کے بعد برتن اٹھانے کی لگائی تھی۔ گھر میں چھوٹی تھی لاڈلی بھی تھی مگر بھرپور کامیاب کرنے کی فریٹنگ شروع ہو چکی تھی اور کام کے معاملے میں بھی کبھی ہار نہیں کرتی تھیں، تو بچن سے لگاؤ تو یہیں نہیں

☆ ”کھانا پکانا کس سے سیکھا..... مانی سے، ندی سے، بیابان کے ساروں سے“

”کھانا بنانا میں نے اپنے ڈیڑی سے سیکھا ہے کیوں کہ میں نے تو ان کو بچپن سے ہی جاب کرتے دیکھا ہے۔ میرے ڈیڑی بہت اچھے فکری تھے۔ میں ان کے ساتھ فکھ بے چارے جاتے تھے اور وہ فکھ بکارتے تھے..... تو

ڈیڑی کے ہاتھ میں دانق بہت تھا۔ ہمارا بیٹا خانقاہ اس جیسے بھی شہر ہے کہ ہم سب کے ہاتھ میں دانق بہت ہے۔ تو ڈیڑی جب بھی فکھ سے آتے تھے تو کچھ نہ کچھ لے کر آتے تھے، تو پھر وہ ہم سب میں بانٹ دیتا تھا۔

کرتے تھے کہ کیا چیز کس طرح بکے ہے اور کیا بات وہ ضرور کرتے تھے کہ ”کھانا پکانا سیکھ لو اپنے سسرال میں ہماری ناک نہ لگوا دینا“ ڈیڑی کا یہ جملہ ہم سب بچپن میں نے اپنے دل سے باہر لیا اور میں نے شو میں یہ بات بتائی کہ ڈیڑی کا یہ بیلا بیلا دل کو لگا کر ہم سب کتنے بگائے میں اس میں۔“

☆ ”صرف دسکانوں میں مہارت حاصل کی یا



خوبصورت خند و خال کا لاکھ بھر جن پر ظاہر امیر ارشد آج کل ٹی وی اسکرین سے دور دور پر آئے ہیں۔ وہ دلچسپ ہیں۔ تو پھر آئیے معلوم تو کریں کہ یہ اپنے بچپن کو کتنا یاد دیتی ہیں۔

☆ ”کیا حال ہیں تم؟“
”گندم..... آپ ٹھیک ہیں۔“
☆ ”تم جی..... بالکل..... یہ باتیں کہ مگن سے لگاؤ پانا ہے یا پانا؟“

”جتن سے لگاؤ پانا ہے، یعنی جب سے ہوش سنبھالا، مجھے پتا ہے کہ جب میری بہن کی شادی ہوئی تھی، تو اس وقت میں کلاس ٹو کی طالبہ تھی اور وہ ہر کام میں بہت

مولیٰ کے بیجوں کا ماسک

حسب ضرورت مولیٰ کے بیجوں کا ڈاؤر بنائیں اور پھر اس میں ہم وزن تین کی مقدار شامل کریں اور دودھ میں گول کر چھڑے پر لگائیں اس سے چھڑے کے دھڑ دھڑو ہوا جائے۔

اس کے علاوہ نیم گرم دودھ حسب ضرورت مقدار لے کر دلی کی مدد سے چھڑے پر لگانے سے دھڑ دھڑو ہوا جائے۔

چھریہ کی جھریاں دوڑ

کونے کا ماسک

مٹی کی ایک گولی پیالی میں ایک پچھو ہلائی اور، تین بانٹا سوجی طرح چس کر لائیں اس کے بعد اس سے چھڑے کی ہنگی بھنگی بٹاں کریں، پھر دلی کو آہستہ آہستہ چھڑے پر پھیریں اور پھر اپنی آہستہ آہستہ کام لگا کر سوجائیں۔

☆ ”فکھ کر تین سے صف ہو جائیں۔“
پھر بھر کر لگاؤ دودھ لے کر اس میں آدھا لیوں نیمز لیں۔ دودھ پھٹ جائے گا۔ اس سے لیں۔ دودھ کو سوتے وقت ابھی طرح چھڑے پر لگائیں۔ یہ چھڑے کی جھریاں دوڑ کر لے کا شرط طریقہ ہے۔



”مکرم کتاب“

ابھی طرح مٹس کریں اور چھڑے پر لگائیں۔ چند منٹ تک لگائیں۔ بات چیت بالکل نہ کریں۔ پھر دھوا لیں۔ یہ ماسک خشک جلد کے لیے ہے۔

شہد کا ماسک

یہ ماسک نرم جلد اور جھریاں کے لیے ہے۔ اس کے لیے شہد میں چند قطرے لیوں کا عرق ابھی طرح سے ملا لیں۔ اور اس منٹ کے لیے چھڑے پر لگائیں۔ پھر اس کو ایک مدد سے دلی کے ساتھ صاف کر دیں۔

حساس جلد کے لیے ماسک

ایک حصہ کرکٹ اور ایک حصہ کیلا اس کو شین میں عرق گلاب ملاں اور صرف دس منٹ چھڑے پر لگائیں۔ جلد خشک ہونے پاتا رہیں۔

فکھ جلد کے لیے ماسک

مٹی کی ایک ہڈی اور تین قطرے تھن کا تیل لیکن ناک کے چند قطرے ملا کر چند منٹ تک چھڑے پر لگا رہنے دیں یا پامام کو تین کر دودھ میں ملا کر چھڑے پر لگائیں۔ بیس منٹ بعد چھڑے کو لیں۔

نازامل جلد کے لیے ماسک

ایک حصہ کرکٹ اور ایک مٹی ملا کر مٹی کی صورت میں استعمال کریں اور چند منٹ تک چھڑے پر لگائیں۔

چھانٹیوں کے لیے ماسک

پامام، ہلدی، دودھ اور لیوں استعمال کریں۔ پامام چس کر اس میں ہلدی اور دودھ ملا ڈھبٹ بنائیں۔ اور چند قطرے لیوں کے ملا لیں۔ یہ ماسک بہت مفید ہے۔

کپلوں کے لیے ماسک

لیوں کے دس کو نیمز ملا کر چھڑے پر لیں۔ چند منٹ بعد چھڑے کو لیں یا زیتون کے تیل میں ہلائی کریم ملا کر دس منٹ بٹاں کریں یا پھر پامام چس کر لیں۔ بہت مفید ماسک ہے۔

انڈوں کا حلوہ



ایک درجن
آدھا کپ
ایک کھجلی (بسی ہوئی)
الائی پاؤڈر
آدھا کپ
ایک کھجلی
کھڑو
بارام
ڈیڑھ کپ
آدھا کپ
ایک کھجلی
گارفک کے لیے

اشیاء:

اٹھے
دیکھی
کھوٹا
زورنگ

توکھیب:

☆ چائے میں پاڑے ٹھنکی ملائی پاؤڈر اور دو کھجلی کر آمبی طرح پیمینٹ لیں۔

☆ کرٹھی میں مٹی گرم کر کے بھلا میں اور پاؤں کا کچر ڈال کر چھچلائے رہیں۔ آتی دیر پکائیں کھاؤ۔

☆ اس میں کھوٹا ڈال کر بھوئیں، کھوٹا کس ہو جائے تو کھڑو ڈالیں اور روک ڈش میں نکال کر بارام، پستے سے گاروش کر کے گرم گرم روکر لیں۔

چکن ہرا مسالا پاستا



اشیاء:

ایک عدد
چکن برسٹ
نمک
پالک
چیز رچر
ہری مرچیں
نمکن

ایک عدد
حسب ذائقہ
ایک سو گرام
آدھی پیالی
دو سے تین عدد
ایک کھالے کا چچہ

پاستا
کچلا ہوا نمکن
کالی مرچ بسی ہوئی
میدہ
تجنی
آئل

توکھیب:

☆ پالک کو صاف دھو کر ہر ایک چپ کر لیں اور چپ کی ہوئی ہری مرچوں کے ساتھ ہلکی آج پر ڈھک کر رکھ دیں۔ جب پالک پانی خشک ہو جائے تو خشکی کر کے چپ کر لیں۔

☆ پاستا کا پانی ہلکے پانی میں دس سے بارہ منٹ لیں اور چھلنی میں ڈال کر پستے خشک پانی پر لیں۔

☆ چکن برسٹ کو صاف دھو کر چھوٹی پیریاں کر لیں اور پھیلے ہوئے بڑے آؤنگ چین میں آئل میں آہستہ آہستہ کالی مرچوں کے ساتھ سنہری فرنی کر کے کھال لیں۔

☆ اسی چین میں نمکن اور میدہ ڈال کر بھوئیں، ہلا سنہری ہونے پر اس میں بسی ہوئی پالک اور فرنی کی ہوئی چکن شامل کر دیں۔

☆ کچر لہلا ہوا پاستا ڈال کر آمبی طرح ملائیں اور تھوڑی تھوڑی تجنی ڈالتے ہوئے کس کر لیں۔ آخر میں کس کیا ہوا چھوٹا ڈال کر ملائے ہوئے چھلے سے تار لیں۔ ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

مٹر پلانو



اشیاد:-

مٹر چھلے ہوئے دو پیالی چاول باستی
سیا زیرہ ادھکا جانے کا چمچہ لورک بسن پسا ہوا
دسی دھکا جانے کے چمچہ چھوٹی ملائچی
ہری مرچ ثابت چار عدد پیاز درمیل ڈلی
ٹیک حسب ذائقہ سفید سرکہ
سجھی ایک پیالی

تختی بنانے کے لیے:-

بسن کی ثابت ڈلی ایک عدد ثابت کالی کریم
تخت پات کچا ایک عدد لورک
سونف ایک چائے کا چمچہ ثابت دھنیا
ادھکا جانے کا چمچہ

توکھیا:-

☆ سب سے پہلے ایک تختی میں چھ پیالی پانی لورک ثابت بسن، تھج پات، سونف دھنیا کالی مرچ اور قوطر سا نمک ڈال کر تختی بنا لیں۔ تقریباً چار پیالی تختی بھ جانے تک دھنیا میں گھی ڈال کر گرم کریں، پھر پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں، جب گولڈن براؤن ہو جائے تو آدھی ٹکڑا کر ادا پیر پھیلا دیں تاکہ کریم ہو جائے۔ آدھی میں پھلورک، بسن دھنیا مرچ سیاہی بھ ڈال کر ہلکا سا بھون کر مڑ ڈال دیں۔ مڑ ڈال گئی جانے تو تختی بھال دیں۔ جب جوش آ جائے تو بجھکے ہوئے چاول لورک سے کاچھ پیسٹ پیر کر لورک سے ڈال دیں۔ دھنیا، روغن میں تختی پنا پھنڈ ڈال دیں۔ دھنیا، روغن و اناج کر پختہ دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو دھنیا کوٹے سے کواہر کر دیں۔ پانچ منٹ تیز آگ پر آگ بجھ کر دیں، جب بھاپ پڑ جائے تو مڑ پلاڈ تیار کر گرم کھاؤ پلاڈ دھنیا کے ساتھ کر دیں۔

گاجر کا حلوہ



اشیاد:-

گاجر ایک کلو گاجر ایک کلو
سوکھا دودھ ایک کپ کھویا
پانام پندرہ ملائچی
ایک کپ ایک کپ
ایک پاؤ ایک پاؤ
آدھا کپ آدھا کپ

توکھیا:-

☆ گاجر کو کوٹش کر کے ڈال لیں۔
☆ اب گھی میں ملائچی ڈال کر اس میں گاجر ڈال کر بھونیں پھر چٹنی ڈال کر پندرہ منٹ بھونیں لورک سا دودھ ڈال کر پھر بھونیں کر گھی پیسٹ بھ جانے۔
☆ پھر کھویا ڈال کر گرم کریں لورک سا پھلے ہوئے پانام پھالے ہوئے انڈوں کے ساتھ ڈالیں کریں۔

کمکرت کتاب

کمکرت کتاب

288

لچھا چکن



اشیاء:

چکن بھیر ڈی کے	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ
پنپا ہوا اور کھس	ایک کھانے کا چمچ	پیاز	دو عدد درمائی
ٹماٹر	تین عدد درمائی	دھی	ایک پیالی
پسلی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ٹنگ دودھ	ایک چائے کا چمچ
مارچین	دو کھانے کے چمچ		

توکبیب:

☆ چکن کو بھی طرح طرح کی دس دس کے لیے فریز میں رکھ لیں اور اس کی پکی چکی پیاس کاٹ لیں۔
 ☆ پیاز اور ٹماٹر کو چھری میں چس میں دھویں ٹنگ دودھ کا پاؤڈر کا چمچ پیسٹ لیں اور دس چھوڑ دس کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
 ☆ دھجی میں کر ٹنگ آگے اور مارچین کو ڈال کر ٹنگ آگے پھینک سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیسے ہوئے پیاز ٹماٹر اور مارچین
 پسلی ہوئی لال مرچ، سفید زیرہ، مارچین اور چکن کو بھی طرح طرح میں جوئیں اور ڈھک کر ٹنگ
 آگے پھیر دس سے تین منٹ تک پکا لیں۔
 ☆ پھینکا ہوا دھنی اور کریمسلا چھڑ کر ٹنگ آگے پر بارہ سے چھوڑ دس کے لیے دم پر رکھ دیں۔ گرم گرم چھاتی کے ساتھ
 پیالے ہوئے چائوں کے ساتھ پیش کریں۔

میٹ گولڈن ہارٹ



اشیاء:

تیرہ (روکھا)	ایک کلو	اورک بس پیسٹ	دو چائے کے چمچ
ہری مرچ	دس عدد	سرخ مرچ (کلی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	آلو پے ہوئے	ایک پاؤ
برڈ کریمز	ایک پاؤ	نمک	حسب ذائقہ
تاریں	آدھا کپ	ہر اوشیا	آدھا کپ
اٹرا	ایک عدد	آگل	حسب ضرورت

توکبیب:

☆ ہری مرچیں، پنپا ہوا اور تیرہ ڈھک پختہ میں ڈال کر پھینک لیں۔
 ☆ سوسپن میں دھپانے کے چمچ آگے گرم کریں۔ اورک بس پیسٹ ڈالیں اور ساتھ ہی تیرہ بھی ڈالیں۔ اسی طرح فرانی
 کریں اس کے بعد اس میں کلی ہوئی سرخ مرچ، ہلدی پاؤڈر، ٹنگ، ہری مرچیں کا پیسٹ اور گرم سسلا پاؤڈر ڈال کر پیاسی ٹنگ
 ہونے تک پکائیں۔
 ☆ ڈسٹل کر کے تیرہ میں مادی اور ساتھ ہی ہری پیاز، برڈ کریمز اور ہر اوشیا مل کر بھی طرح طرح پیسے کوئیں کریں، اس کے بعد پیسے
 کے ہارٹ (دل) کی شکل میں کباب بنائیں۔
 ☆ کڑا ہی میں آگل گرم کر کے ہارٹ کاس میں ڈال کر گولڈن ہونے تک فرانی کریں۔

دے دو گا جیسا کہ طوطہ سو اس طوطا پر کر لیں سوچ سوچ کر بہت خوش
ہوں اس جھوٹی کے پہلے پہلے ہی اپنی طرف کا کوئی اشارہ ہی ہوں اور
ہیں اس کے کو تو ہم لوگ مری جانے کا بھی پروا نہیں ہے۔

اور طوطا زاد کا پیغام لاہور میں غلام ذلیل راکو کی نام:
آپ جہاں بھی رہے خوش رہیے۔ آپ کے لیے دل
سے دعا ملتی ہے اپنی ہی کی وفات کے بعد آپ کو بہت کم نظر آتی
ہیں۔ آپ سے ریکولٹ ہے ہلیز پھر سے لکھنا شروع کر دیں
اور میں بک پر ہی چکر لگایا کریں۔ آپ کی کمی بہت مل ہوئی
ہے۔ بے شک آپ کا دکھ بہت بڑا ہے اور اس کو کم کرنے کے
لیے لکھنے کی محنت میں مراہم کا کام کر سکتی ہے۔

لکھ رہی ہوں یہ پیغام یا کہ نام:

پیارے میرا کیسی ہوں
یقیناً مری کے پرانوں نے تمہیں میری یاد بھلا دی ہے۔
بہت سوچا تم سے ملاؤں ہو کر بیٹھ جاؤں۔ مگر چاہ کر بھی کرنا کے
ذریعے نہیں سند میں بھیجے سے خواہ وہ نہ پائی یا آخر اپنی پائی یاد
قاروں خیر یا پھر راتا کھلیں گی بڑے بھائی شادی قریب ہے
اور تمہیں تنگی دھمت ہے تپا میں شاید ہی کر کو مگر نہ تاخیر رہا نہیں
کیا کسی درد یا کو مری طرف سے چکیاں کا نہ دیا۔

طاہرہ حسن کا لاہور میں پیغام اپنی راکو کی نام:

بہت اچھی یاد ہے میری ماں سب سے پہلے تو آپ سب کو سلام
کہیں گی۔ آپ سب کی سہا سے کم نہیں ہیں۔ ایک گزارش
ہے بھلے بھلوں پر جائیں خوب تر کائیں لیکن ڈائجسٹ کی دنیا
میں بھی ہم قدر میں کی مرہم پائی کرتی ہیں۔



اپنے پیارے کو دیکھنے کی خواہشات بڑھتی ہیں۔ ایسے ہی میری
آنکھیں تہہ ہرے لیے بھرا آتی ہیں لیکن دعا یہ ہی تم جہاں رہو
خوش رہو اور زندگی کی ہر خوشی پاؤ گے۔

امیدوار (صحن) کا پیغام ڈی جے خان ہے:
میں پاکستان اور اس میں بسنے والوں کو نیکو نیت دعا میں
دینا چاہتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ ہر مسکین کو ہمیشہ محفوظ رکھے
اور اس کے لوگوں پر اپنا کرملہ رحمت کا سایا قائم رکھے آمین

بصعہ کا پیغام ملتان ہے اپنی دھمت لادہ کی نام:
کہیں کو نا دیہہ زرا جاتی ہوں شادی کے بعد بچوں
بہت مصروف ہو گئی ہو مگر ڈیرہ ازبکی میں سے ایک حصہ نہیں،
کچھ وقت نہیں ہے کہ کچھ پل تو دوستوں کے نام ہونے چاہئیں نا۔

راہہ کا پیغام کٹ پہلہ ہے اپنی فیلیم حضرت کی نام:
میں جس مقام پر جا رہی ہوں وہاں کی قدریں کے جانے کے بعد آتی
ہے آپ سب کو فراموش ہو کر چلی گئی ہیں تو نا چلا کر عزت اور عزت دو کے
اصل کے تحت جگام کرتے ہیں وہ بھی نا کام نہیں ہوتے۔ جنسی عزت
اور محبت دیتے ہیں اس سے دینی اصل کرتے ہیں۔ ایسے لوگ مگر
ایک نیک یاد کی صورت حل میں موجود ہے۔

شاہد خاں کا پیغام تعلیم فاروقی کی نام:

اسلام علیکم! میرا پیغام اپنی ان تمام بہنوں کے نام ہے
جنہوں نے مجھے دوستی کی آفر کی تھی، میں آپ سب کی دوستی کو
قبول کرتی ہوں آپ سب کی محبت کی دلیل سے مشکوہ ہوں۔
آپ لوگوں کو میرا تبرہ پسند آتا ہے اس کے لیے بھی بہت سارا
تھنکس اور اس کے علاوہ میں بھی غور یہ شہر سے دوستی کرنا چاہتی
ہوں مگر سب کی کھل غائب ہیں۔ ہلیز کرنا میں آپ کی محسوس
ہوتی ہے بہت زیادہ آخر میں مصباح علی مد کے لیے پیغام کہ
اللہ پاک آپ کی بہت زیادہ کامیابی نصیب کریں آمین۔

لادن کا پیغام کراچی میں لاہور میں تعلیم اپنی کون بھنی کی نام:
تم لوگ کتنے خوش قسمت ہو نا کہ سرنی کے مزے لیتے ہو
ایک ہم کراچی والے نام کی سرنی پڑتی ہے۔ گرم پڑے ہندی وہ
جاتے ہیں۔ مگر اب کی دفعہ میں نے سوچا ہے کہ میں بھی سرنی
بجانب میں گڑھوں کی اور خوب مزے کروں گی بڑی غلام کو پیغام